In școlile sportive de elevi

S-ar putea face mai mult pentru gimnastică

Create în anul 1959, școlile sportive de elevi (S.S.E.-urile) reprezintă o formă organizatorică utilă de selecționare și pregătire a celor mai dotați și talentați elevi, în diferite ramuri sportive. In acest sens, Ministerul Învățămîntului asigură acestor școli cadre tehnice calificate și specializate, îmbunătățește permanent condițiile lor materiale pentru ca ele să devină adevărate laboratoare ale performanței sportive.

Gimnastica este una din activitățile sportive care se bucură de multă atenție în școlile sportive de elevi, în prezent, ființind peste 30 de secții. De altfel, valoarea gimnasticii din S.S.E. cunoaște un nivel ascendent de la an la an; ceva mai mult, reprezentanții acestor școli încep să se afirme în întrecerile din țară ale copiilor și juniorilor.

Finala din acest an a concursului republican de gimnastică pentru copii furnizează date care reflectă într-o bună măsură situația gimnasticii în S.SE.. Astfel, din cei 420 de finaliști (fete și băieți) 163 au fost selecționați din cadrul S.S.E. Cu ocazia acestui concurs, s-a putut remarca munca pasionată și preocuparea pentru calitate a unor profesori ca *Tatiana Isar* (S.S.E. Lugoj), *Mircea Bibere* (S.S.E. Bacău), *Lore Lissay* și *Horst Stolz* (S.S.E. Sibiu), *Aurelia Bunea, Cornel Atanasiu, Gh. Grigore* (S.S.E. 2 Buc.), *Eugen Duma* (S.S.E. Tg. Mureș), *Florica Dobre* (S.S.E. Craiova) etc.

Multe dintre elementele pregătite de acești profesori s-au impus atenției specialiștilor, fie printr-o valoare deosebită, fie prin calități care le dau posibilitatea reală a creșterii lor, în perspectivă, aflîndu-se în vederile F.R.G.

Din păcate, în pregătirea elementelor de perspectivă din cadrul unor S.S.E., ca cele din Pitești (prof. A. Tivig), Oradea (prof. El. Patrichi), Constanța (prof. Const. Stoicea), Galați (prof. C. Gavriliuc), Petroșeni (prof. E. Peterfi) și Satu Mare (prof. K. Felmeri și Fr. Czumbol), procesul de instruire se desfășoară la un nivel mediocru. O situație inexplicabilă. Fiindcă avem de-a face cu cadre bine pregătite profesional, cu școli care au posibilități largi de a realiza o selecție corespunzătoare și care dispun de o bază materială satisfăcătoare. *Nu cumva este vorba de o slăbire a exigenței, a răspunderii profesionale din partea profesorilor respectivi?*

COLȚUL SPECIALISTULUI

O situație, care a surprins neplăcut, o constituie și absența de la concursul susamintit a S.S.E. din Rm. Vîlcea, Arad, Reșița, Sf. Gheorghe, Brașov, Cluj, Bistrița, Oradea (băieți), Alba Iulia, Suceava, Fălticeni precum și a S.S.E. 1 București.

Este regretabil că față de grija permanentă care li se acordă, unele S.S.E. nu răspund printr-o muncă organizată temeinic, cu rezultate pe măsura eforturilor ce se fac de a se crea tineretului cele mai bune condiții de pregătire sportivă.

Sperăm că organele de resort ale M.I. vor analiza cu atenție activitatea secțiilor de gimnastică din cadrul S.S.E., și vor lua cele mai adecvate măsuri în vederea îmbunătățirii muncii de reorganizare, selecție și pregătire în această ramură sportivă. Numai astfel S.S.E. își vor aduce contribuția la creșterea de cadre valoroase pentru loturile reprezentative ale țării noastre.

prof. CLAUDIU ATANASIU
secretarul general al F.R. de Gimnastică

Spre „granița" celor 5 minute!

Concursul și recordul! Acesta pare să fie obiectivul principal cu care a pornit la lucru în acest an *Cristina Balaban*, talentata înotătoare (18 ani) de la *Dinamo București*. In plus, cu fiecare întrecere internațională la care participă, Cristina își îmbunătățește și palmaresul cu victorii în fața unor adversare redutabile. Numai în ultimele trei luni ea a obținut 7 succese în fața unor înotătoare din *U.R.S.S., Ungaria, R.D. Germană, Cehoslovacia, Italia, Polonia* și *Iugoslavia*, corectînd de 7 ori diferite recorduri ale țării.

Foarte interesantă a fost evoluția *Cristinei Balaban*, de pildă, în proba de *400 m liber*. De la 5:14,4 (în 1964) ea a coborît pe rînd la 5:12,9; 5:08,1 și acum 5:06,5. Cercetînd timpurile intermediare ale ultimei curse record (32,0 — 1:11,0 — 2:30,0 — 3:49,0) vom vedea că bucureșteanca posedă încă resurse importante pentru a mai „smulge" cîteva secunde recordului actual. Ea a mers 1:17,5 pe ultima sută și 35,0 pe ultimul „bazin" (a doua și a treia sută au fost cronometrate în 1:19,0) întrecînd-o la finiș chiar pe Kocendova — înotătoare de 1:04,4 la 100 m! Cu o mai bună dozare a efortului ea poate ajunge — după spusele antrenorului *Remus Drăgușanu* — în curînd la limita celor 5 minute.

La fel de promițătoare sînt și cifrele Cristinei la *200 m spate* (2:47,0 în 1964, 2:43,0 la Eger și 2:41,6 la Belgrad), sau recordul de 2:43,0 la *200 m mixt*. Părerea noastră este că dacă va lucra cu aceeași perseverență la stilurile liber și bras, *Cristina Balaban* va putea obține în anul viitor rezultate foarte bune și în clasica cursă de 400 m mixt. Pînă atunci însă ea își pregătește probele favorite pentru Universiadă cu seriozitate și deosebita putere de muncă care o caracterizează. Este o primă etapă pentru campioana noastră spre asaltul performanțelor internaționale.

(a. v.)

Miine, la ștrandul Tineretului (ora 19)

Derbiul Steaua—Dinamo București încheie prima parte a campionatului republican

Prima parte a campionatului republican de polo se încheie mîine seară cu mult așteptatul derbi dintre *Steaua* și *Dinamo București*. Cele două formații au totalizat pînă acum maximum de puncte (8 victorii din tot atîtea partide), astfel că întrecerea lor directă va desemna pe campioana turului. Dinamoviștii (la Eger) și jucătorii de la Steaua (turneul în U.R.S.S.) au făcut serioase verificări în cadrul unor jocuri internaționale și în ultimele zile s-au pregătit cu multă atenție, fapt care ne face să anticipăm o dispută pasionantă așa cum au fost mai toate întîlnirile dintre cele două fruntașe ale poloului românesc.

Conducerea partidei a fost încredințată arbitrului maghiar *Andras Szittyac*. Lui i se vor alinia următoarele formații: DINAMO: Frățilă (Al. Marinescu) — Kroner, Zahan, Grințescu, Măroulescu, Blajec, Popa, Fleșeriu, Mihăilescu, Novac (Zamfirescu, Rusu); STEAUA: M. Ștefănescu (Cheța) — Firoiu, Szabo, Culineac, Țăranu, Kari, Bădiță, Alexandrescu, Marinescu, Păun. Meciul este programat la ștrandul Tineretului, de la ora 19.

★

Ultima restanță a campionatului a programat la Oradea partida dintre *Crișul* și *Rapid București*. La capătul unui meci presărat cu multe neregularități, datorate în mare măsură și arbitrajului slab prestat de *Gh. Baja* (Cluj), *Crișul* a cîștigat cu scorul de 4—2 (0—1, 1—0, 3—0, 0—1) *(I. Ghișa* — coresp. reg.).

În pregătirea partidei cu Dinamo București, jucătorii de la Steaua au făcut ieri un ultim joc de verificare

Foto: P. Romoșan

Astăzi și mîine pe velodromul Dinamo

A V-a ediție a „Cupei Bucureștiului"

Velodromul Dinamo va găzdui astăzi și mîine cea de a V-a ediție a competiției internaționale „Cupa Bucureștiului". Această întrecere constituie primul examen pe care-l dau în sezonul actual cicliștii români în fața publicului bucureștean. Este o încercare grea pentru elevii antrenorilor Ștefan Lemîndroiu și Iulian Gociman, deoarece la startul probelor vor fi prezenți sportivi de valoare din Uniunea Sovietică, Belgia, Bulgaria, R.D. Germană, Cehoslovacia și Polonia. *Ce vor face viteziștii noștri*

Final în proba de viteză...

Mircea Popescu și Dan Popovici în compania experimentaților specialiști ai acestei probe din Uniunea Sovietică, Belgia, Bulgaria și Cehoslovacia? Dar Vasile Burlacu și Eugen Bărbulescu în proba de 1 000 m cu start de pe loc, probă la care vor lua parte cicliști creditați cu rezultate sub 1:12,0? La aceste întrebări vom afla răspuns în cele două după-amieze de concurs. Am dori însă ca el să ne confirme impresia bună pe care o avem despre seriozitatea cu care muncesc pistarzii la antrenamente.

In afara acestor „probleme" de ordin intern, concursul internațional ne va oferi sîmbătă *(viteză eliminatorii, urmărire pe echipe* și *cursa americană)* și duminică *(viteză turneu, italiană, 1 000 m cu start de pe loc* și *cursă cu adițiune de puncte)* posibilitatea de a urmări probe spectaculoase, dispute palpitante.

Intrecerile încep, în ambele zile, la ora 16.

Campionatele republicane

Pe aeroportul sportiv din Iași au început de cîteva zile finalele campionatului republican de planorism. Pînă acum s-au disputat probele: **cap compas** (200 km) și **distanță cu țel fix** (102 km), cîștigate de Em. Iliescu (București) 527 pct. și, respectiv, V. Romașcu (București) 1 000 pct. După primele două probe, în fruntea clasamentului sînt: **1. P. Zenovei (Iași) 1365 p., 2. V. Romașcu (București) 1150 p., 3. M. Bindea (București) 1100 p.**

D. DIACONESCU — coresp. reg.

Organizarea corectă a timpului liber al sportivului

Nivelul actual al performanțelor sportive mondiale impune un sistem de antrenament cu un volum și o intensitate atît de ridicate, încît solicitările organismului ating uneori limita capacității sale funcționale. Cel mai încercat este sistemul nervos central, care trebuie să coordoneze mișcările executate de aparatul locomotor, cu funcțiile vegetative (circulație, respirație, nutriție etc.). Această considerabilă solicitare duce la o oboseală accentuată, în primul rînd a sistemului nervos central și apoi a întregului organism.

Oboseala acumulată trebuie înlăturată cît mai repede, pentru ca organismul sportivului să-și revină rapid și să dea un randament crescut.

In afară de mijloacele folosite imediat după terminarea efortului (dușul cald, masajul, automasajul etc.), odihna activă are un mare rol în refacerea potențialului organismului. Ea poate fi realizată atît în cadrul lecțiilor de antrenament, cît și în timpul liber, corect organizat, al sportivului.

În timpul său liber, este bine ca sportivul să-și odihnească sistemul nervos printr-o lectură plăcută, o plimbare în aer curat, în locuri mai liniștite și cu un orizont larg (parcuri, pajiști înflorite, la munte etc.), prin vizionarea unor spectacole (teatru, cinema, operă, televizor etc.), audierea unor concerte, vizitarea unor muzee și expoziții, participarea la excursii turistice etc. El poate avea, de asemenea, preocupări pentru desen și pictură, cînt vocal sau instrumental; pentru mișcare sub formă de joc, sporturi complimentare fără un efort prea mare; pentru ridicarea nivelului său de cunoștințe generale, ideologice, profesionale, sportive etc.

Un mare efect de liniștire și recuperare nervoasă îl au plimbările. Ieșirea la marginea orașului, într-o pădure sau parc, pe malul unui lac sau rîu, reface repede organismul, prin inspirarea unui aer mai curat și oxigenat, prin orizontul larg deschis și culoarea verde, odihnitoare pentru ochi și pentru sistemul nervos, prin liniștea de acolo, foșnitul frunzelor, cîntecul păsărilor etc. În plus, în mijlocul naturii se poate face o baie de aer sau de soare, o baie în apă, realizîndu-se astfel și procedee de călire a organismului, atît de reconfortante.

SPORT și SĂNĂTATE

Cînd sportivul se găsește în cadru organizat de pregătire, problema timpului său liber cade în special în grija antrenorului, a medicului sportiv și a conducerii clubului. Programul trebuie să fie cît mai variat.

Se pot organiza astfel în localitatea respectivă plimbări cu scop recreativ, sau pentru vizitarea unor obiective culturale, industriale, sportive etc. Dacă programul de pregătire permite, se vor organiza excursii turistice în împrejurimi, atît cu scop recreativ, cît și pentru sudura sufletească a colectivului.

În asemenea situații se dezvoltă prietenia între sportivi, se realizează o și mai mare apropiere între sportivii respectivi și antrenori, conducerile secțiilor și cluburilor. În cadrul acestor excursii se pot organiza mici șezători, concursuri „cine știe, cîștigă" pe teme sportive, muzicale, literare, geografice, istorice, turistice etc., jocuri dinamice recreative, mici întreceri, vizitarea unor obiective cu valoare istorică, economică, culturală etc. În cadrul acestor vizite este indicat ca antrenorul sau altă persoană competentă să dea explicații sportivilor în legătură cu cele vizitate, pentru întregirea bagajului lor de cunoștințe generale.

Excursiile turistice se pot organiza și în scopul creșterii nivelului de pregătire fizică generală a sportivilor, prin alegerea unor trasee corespunzătoare.

Există desigur și alte forme de petrecere utilă a timpului liber. De exemplu: audiții muzicale, discuții pe diferite teme, conferințe pe teme ideologice, medico-sportive, igienico-sanitare etc., realizîndu-se astfel educația cetățenească și sanitară a sportivilor. De asemenea se pot organiza întîlniri cu sportivi sau foști sportivi de mare performanță, care să le împărtășească din experiența lor, cu oameni de artă și literatură etc. Trebuie să existe și preocuparea pentru vizionarea unor spectacole teatrale, cinematografice, de televiziune, sportive, pentru organizarea unor reuniuni culturale chiar de către sportivi.

Problema organizării corecte a timpului liber al sportivilor trebuie să preocupe în primul rînd pe sportiv, fiind ajutat de antrenor și medicul sportiv.

dr. C. ALEXANDRESCU
lector I.C.F.

UNIUNEA REGIONALĂ A COOPERATIVELOR MEȘTEȘUGĂREȘTI DIN REGIUNEA MUREȘ-AUTONOMĂ MAGHIARĂ

oferă pentru turiști și oamenii muncii veniți la odihnă sau în trecere prin regiune, următoarele servicii prin unitățile sale de deservire:

I. Reparații, întreținere și spălat turisme și motociclete prin unitățile:

– Cooperativa Metalul Tg. Mureș, str. Lăpușna nr. 6, telefon 38–93 (funcționează permanent);

– Cooperativa Voința Odorhei, str. Insulei nr. 2, telefon 406 (funcționează permanent);

– Cooperativa Deservirea Sovata-Băi, str. Csorgi nr. 1 (funcționează în perioada sezonului turistic).

II. Reparații și întreținere auto-moto prin unitățile:

– Cooperativa Munca colectivă-Toplița, str. Libertății nr. 3 (amplasată pe șoseaua către stațiunea Borsec);

– Cooperativa Lacul Roșu Gheorghieni, str. Băii nr. 16 telefon 264 (pentru stațiunea Lacul Roșu);

– Cooperativa Oltul Miercurea Ciuc, str. Petőfi nr. 53 (funcționează permanent). În timpul sezonului în cadrul aceleiași cooperative în stațiunea Tușnad – Complex deservire, telefon 21;

– Cooperativa Deservirea Tîrnăveni, telefon 466.

III. Închirieri de obiecte turistice și distractive ca: corturi, hamace, saci de dormit, aparate foto, radio portative, magnetofoane, jocuri distractive etc. prin complexele de deservire din stațiunile: Sovata, Tușnad, Borsec și orașele Tîrgu-Mureș, Miercurea Ciuc.